



## 主席的話

### 李婉婷女士(6B林逸瑜家長)

大家好，我是6B班林逸瑜的家長——林李婉婷，又是啟基學校(港島)家教會的主席。六年的光陰過得飛快，轉眼小兒逸瑜已來到畢業的階段，這六年裏在啟基學校(港島)的點點滴滴都成為我們寶貴的回憶。因為我從小兒一年級開始已經加入家教會的常務委員會。當中我有很多和家長們交流的機會，體會家長們對孩子的期望；同時又可以參加各項活動和各種會議，過程中了解學校如何盡心力為同學和家長們舉辦各項有益身心的活動。

過去兩年多，由於疫情的限制，學校雖然在不得已的情況下取消了一些大型活動，例如傳統的盆菜宴、校運會和家教會親子大旅行，不過這些限制反而激起更多創意，舉行了一連串有趣的活動，例如在全校學習日中，讓同學們有全方位的歷奇體驗和學習的機會；此外，更難能可貴的是學校方爭取到海洋公園舉辦全校的學習日。以上各式各樣的活動為同學們在繁重的學習添上生氣！本年度的家長學堂仍可以透過網上或實體進行，這些活動亦深受到家長歡迎。

回望2022年，作為家長的我十分感謝師長對同學們的關懷，班主任時常透過陽光電話主動聯絡家長，關心同學們的近況，也讓家長了解同學們上課的情況。展望新的一年，我期望疫情對社會和學校的影響能逐漸減退，使家教會能繼續順暢地跟學校一起推動各項活動，讓大家有更多聯誼和交流的機會。



## 副主席的話

### 何惠安先生(4B何卓穎家長)

回顧過去由家教會舉辦或支持的活動也有不少，例如家教會親子旅行、新春盤菜宴、家長學堂、家長義工活動和家長茶聚等，學校的家長和同學們都會踴躍參與。在活動中，看見每個家庭都非常高興，每張笑臉都留在我們的腦海中，令我們更有動力籌備不同活動。但過去一年因疫情反覆，特別在第五波疫情期間，學校面對多次停課，家教會有很多活動未能如以往般開展，加上疫情打擊，我和大部份家長和同學一樣，經常要留在家中抗疫，心情難免納悶，所以我和家人每天都會抽出十五至三十分鐘時間在家做運動，這樣，除了能保持身體強健之外，亦可以在疫情下保持良好的心境，提升我們的抗逆能力。

在疫情持續下，學校亦協助家教會將部分活動改為網上舉行，包括有家長學堂：愉快學習系列、身心快活系列及家長增值系列，以方便各位家長在家抗疫期間都能學習不同知識以自我增值。至於同學方面，學校的教師團隊亦製作有趣生動的短片，短片內容涵蓋多個知識範疇，供同學們在疫情期間觀賞，令到沉悶的日子變得多姿多彩。

近日疫情轉趨平穩，我和家人都爭取時間與久未相見的親友相聚。經過這次疫情，我們才學會原來曾經唾手可得的相處時間並不是應份有的，所以非常珍惜。近來學校亦因應疫情的變化而回復半天實體課，我們亦會趁機會繼續提供不同類型的家校活動給予家長及同學們，繼續成為促進家校合作交流的橋樑。



# 不一樣的家長學堂

楊寶珠姑娘  
胡鎂筠姑娘 許佩鈿姑娘

正所謂「幸福的首要條件在於健康。」這三年抗疫生活裏，大家對「健康」更為關注，但同時帶來更多壓力，影響心理健康。然而各位家長對學習仍然持有一顆熾熱的心，繼續為孩子身心健康成長而努力。在疫情下，本校與各位家長並肩同行，持續推行不同形式的家長教育，舉辦一系列多元化的實用課程。

本學年家長學堂課程分為四大範疇，包括愉快學習系列、身心快活系列、家長增值系列及親子體驗系列。各項活動均涵蓋與家長培育子女息息相關的專題，邀請來自不同專業的講者到校或網上分享，例如：分享不同閱讀策略、課業處理、語言學習、校本課程體驗、正向管教技巧、親子溝通技巧等。我們衷心感謝家長對「學堂」活動的支持，更欣喜能見證家長豐碩的學習成果。

啟發孩子知識及智慧發展，培養健康人生的正確價值觀，不但是所有教育工作者的責任，家長也擔當着舉足輕重的角色。在家校緊密合作下，孩子才能在關愛、滋養和正面的環境中健康快樂成長。



一起看看比賽結果如何



親子氣球扭扭樂



大電視之你做我猜——大家猜到嗎？



「如何避免子女接觸不良資訊」家長講座



活學英語工作坊



人生棋盤——有您伴我走



家長們認真地進行學科練習



專題工作坊：閱讀策略



Yeah！漂亮的作品



家長茶聚——促進家校溝通



現在就讓我照顧爸爸



地壺親子工作坊



家長們親身體驗如何編寫程式



親子日營



外籍老師教授家長英語拼音



STEM工作坊



「機不離手」家長小組交流處理孩子使用電子產品的心得

## 家長委員 梁泳殷女士 (5A潘紀佑 5B潘紀樂家長)

每年六月第二個星期日是身心健康日(Global Wellness Day)，目的是透過關注更健康的生活方式去擺脫生活上的壓力，透過不同類型的活動，以宣傳身心健康的重要。

聖經都有勸勉我們要注意心靈上的健康，經文提及：「喜樂的心乃是良藥，憂傷的靈使骨枯乾。」(箴言17:22)。由此可見，心靈健康同樣地值得關注。

在過去幾個月，因為疫情而停課，**蘇蘇Club**也受影響，未能與同學見面、分享。我們嘗試透過不同形式去關心同學們的身心健康，例如贈送酒精搓手液樽，提醒同學們要保持個人衛生；佈置壁報板，分享過去活動的美好照片；還有祈禱小羊，讓同學們分享代禱事項等等。

我特別喜歡祈禱小羊的活動，小羊成為了我們與同學們的溝通平台。我們會逐一收集代禱紙，為同學們禱告守望。當每次收到代禱紙的時候，都會被深深感動。同學們不單只為自己禱告，也會為家人祈求。「愛」是最大的動力，它讓我們能保持心靈健康。雖然在疫情下有很多限制，但也讓我們珍惜每個能夠關心別人的機會。



訓育組 | 林思沛主任

## 成長的天空

一同在我們「成長的天空」裏畫出彩虹吧！

回想起數年前，「成長的天空」訓練課程中那些快樂時光，至今依然歷歷在目。同學們留校與組員一起學習、一同遊戲、學習與人相處的技巧，十分難得。雖然在遊戲中偶有意見分歧的時候，但最後大家都能達成共識，學會彼此接納、互相尊重。本年度上學期，疫情比較緩和，小六同學可以在星期六回校參加日營活動，他們都十分雀躍！記得第一次日營活動時，因疫情減少了他們彼此間的溝通機會，故表現得較為被動。但第二次日營活動時，他們已經充滿了默契，又能積極投入、互相合作，學會與人相處的各種技巧，深信學生們都在這次難得的經歷中留下深刻的印象。

可惜，因疫情的反覆，下學期小四、小五同學的「成長的天空」訓練課程，只能以網課的形式進行，然而這並不影響同學們的投入程度，他們在電腦前玩解難遊戲時，都十分投入，常常聽到同學們的歡笑聲，令我不禁想跟他們一同參與遊戲呢！

身為一位老師，見到每一位學生都樂於學習、勇於嘗試，都會感到無比興奮。我希望參加了「成長的天空」的同學們能畫出自己的彩虹，更希望每一位啟基學校(港島)的學生們在將來的人生裏都能夠畫出一道又一道美麗的彩虹。

同心合力，爭取好成績

同學們網上學習，表現投入

老師們樂於與同學們互動學習



同學們玩集體遊戲，態度認真



家長委員林菁女士  
(5C賴希言家長)



我想借這個機會感謝學校。  
感謝學校在女兒健康上出問題時，在各方面的支援和關愛，那種溫暖讓我們一家更有力走下去。

現在為著女兒的健康，我們不得不離開這裏，但我真的不捨得校長，不捨得主任們，不捨得老師們，不捨得姑娘們呢！您們對希言和我的關愛，會銘記在心！說再多的「感謝」也未能表達此刻的心情。

與此同時，也想感謝家教會和每一位委員，多謝您們的包容。看到您們每一位都盡心、盡力又帶著愛去為同學，為家長，為學校付出，實在非常感動！試問這樣充滿「愛」的學校，我可以再往哪裡找呢？！

然而，總有離開的一天，但我仍然非常感恩，因希言和我的生命中，能夠遇上每一個「您」！我們有機會的話，一定會回來探望您們！

家長教師祈禱會



家長義工用心包裝聖誕禮物



自家設計，並由PTA贊助之搓手液樽套



派發聖誕禮物包



### 智情蜜語

Auntie Sybil 家長教師會榮譽會員

展現一個充滿力量和喜樂的健康人生 | 哈巴谷的讚美詩

哈巴谷先知是聖經舊約時代的一位人物。上帝使用他，將訊息傳遞給祂的子民。

哈巴谷活於一個充滿黑暗、混亂的時代。他在困苦絕望的生活環境中，向聖潔、良善、公義的神，發出心底的懷疑、哭號和哀求……

經過他懇切的向上帝呼求，哈巴谷終於得到神的默示，知道神的拯救「快要應驗，並不虛謊，還要等候；因為必然臨到，不再遲延。」(哈巴谷書2:3)。凡相信神而又倚靠祂的人，必能得到神完全的保障。

最後，哈巴谷寫了以下充滿盼望和力量的著名讚美頌詞：

「雖然無花果樹不發旺，  
葡萄樹不結果，  
橄欖樹也不效力，  
田地不出糧食，  
圈中絕了羊，  
棚內也沒有牛；  
然而，  
我要因耶和華歡欣，  
因救我的神喜樂。

主耶和華是我的力量！」(哈巴谷書3:17-19上)

這是多麼振奮人心的宣告！詩人和我們一樣，經歷了一波又一波的挫折，然而，他對上帝那份矢志不渝的信心，並對威嚴神的恭敬，凝聚了他對生命一份熾熱的力量，帶給我們對健康人生微妙的啟迪。

耶穌Club在疫情影響下的第三個年頭，感恩家長義工們仍然帶着對上帝的信心和盼望，於本年內完成了：

- 設計和佈置壁報板
- 設立為同學代禱之祈禱紙
- 自家設計，並由PTA贊助之搓手液樽套，送贈全體師生
- 週五守望祈禱會
- 拍攝聖誕活動短片
- 派發聖誕禮物包

雖然疫情一浪接一浪，然而，我們要因耶和華歡欣！

學生專心禱告



耶穌Club的義工媽媽



甚麼是健康人生？有強健的體魄？正面的思想？還是有關愛的生活圈子？其實以上所有都是建構和支持我們健康發展的重要支柱。根據世界衛生組織的定義，優質的健康生活包括身體、心理、社交、靈性四方面的滿足感。這就是說：全人健康，必須要包括心靈上的健康。

要身體健康，我們可以透過運動強化自己的體格；那麼「心靈」健康可以如何尋找？閱讀是其中一個大寶庫。可是投身「書海」之中，難免會覺得眼花撩亂，無從入手，我們可以從以下兩方面出發。

要心靈健康，保持心境開朗是非常重要的。閱讀使人快樂，要讓自己快樂，當然由個人興趣出發。我們不必要把閱讀當成一種任務去執行，也不必拘泥於一定要讀完一本才再讀另一本，有時同時讀五、六本不同類型的書也無不可，甚至把讀書視作「放空」腦袋，純粹的娛樂也不為過。當讀到一個有趣的故事讓自己笑翻天，又或是看到一篇科普文章中的新知識讓自己咄咄稱奇，那種快樂和滿足，便是我們心靈健康的強心針。

除了個人興趣外，我也建議大家可以看一些具勵志性或啟發性的文章，又或是人物傳記。有些勵志短篇以精煉的語句和簡短淺白的文字匯聚而成，鼓勵我們建立良好的心態，勇於接受挑戰。而多讀名人傳記時，我們會發現大部份成功人士的成長過程、走過的道路都不平坦，他們大都經過一番努力，才成為眾所周知的名人。我們可以從閱讀他們的奮鬥經歷中，發掘他們特有的過人之處。當你多讀幾篇後，你或會發現成功人士的共同特質及可以讓自己借鑒的地方——勤奮堅忍、真誠、謙虛……這些都是「強化」心靈的好材料！

當你發現閱讀已經成為你的生活習慣，你便會發現在讀書的過程中，有些「學習」會在不知不覺間潛移默化，在你心中萌芽成長。閱讀不僅是陪伴我們渡過鬱悶時光的好朋友；也可以是我們迷失時的指路燈，指引我們方向；更可以是我們的最佳導師，告訴我們讀史可以明智、讀詩使人靈秀、數學使人嚴密、邏輯修辭使人善辯……當然，選擇閱讀健康營養的書籍，才能「開卷有益」。各位同學，現在就拿起身邊的書開始閱讀吧！



## 家長委員 譚淑儀女士 (5A林紫悠家長)

大家好！還記得我嗎？前陣子，常出現在園藝小組和耶穌Club做家長義工的，同學們都稱呼我做「Cindy媽」，認識我的都記起了吧！

這兩年疫情反覆無常，同學們應該甚少可以外出做運動，我和女兒(紫悠)也不例外，只能在家裏拉拉筋，做些簡單的舒展運動。有時做完功課、溫習完畢，玩手機也玩膩時，我們便會隨意畫畫。紫悠最愛畫的是卡通人物和動物，相信大部份小朋友都一樣喜歡，Cindy媽也喜歡，也愛畫大自然。雖然疫情限制了許多戶外活動，但亦因這個疫情，反倒使我們有更多閒情逸致去做自己喜歡的事。

經過這幾年的繪畫鍛煉，並在老師的推薦下，紫悠參加了不同類型的比賽，有些作品也取得優異的成績，不過Cindy媽最欣賞的是她不計成果去付出努力。在繪畫的過程中能不斷自我增值，讓她獲益良多，同時亦帶給她無窮的樂趣，更可陶冶性情。

同學們，你們又有否在這個疫情中培養自己喜歡的興趣呢？如果有，不妨抽空鑽研一番，提升自我潛能之餘，更可從中尋找趣味，紓緩一下讀書帶來的壓力！如果還未找到合適自己的嗜好，不如現在就拿張紙出來隨意畫一下吧！說不定你也會愛上繪畫呢！



「小博士」終於取得「畢業證書」，真興奮！



老師帶領同學們進行不同的活動



學校長幫助同學進行不同思維的訓練



## 學習小博士

學生支援組  
黃銀麗主任

新冠肺炎已出現在我們的生活中已有兩年多，斷斷續續的停課、復課，家長們、老師們都不禁擔心學生的學習進度。在疫情中面對的各種憂慮、緊張及擔心，真是令人不敢放鬆下來。

有見及此，學生支援組在復課後的5、6月份，一連5星期舉辦了多元智能訓練課程——「智能小博士」，在數學邏輯智能、語文智能、視覺空間智能、情緒管理及個人自理等各方面，以遊戲方式提升初小學生的各種能力，期望他們成為學會學習的「小博士」。

在最後一節訓練課中，學生更需要分組利用已學各種智能來解難！各位準「小博士」在班主任手上取得「畢業證書」，成為真正的「學習小博士」。

希望各位同學繼續努力學習！不斷求進！

同學努力嘗試



疫情肆虐令我們的生活軌跡發生了變化。

以往我們週末都忙於逛街Shopping，或是與朋友聚會，但一場突如其來的2019新冠病毒，令我們減少了外出和聚會的機會。一家人困在狹小的房間裏，精神和肉體上都備受折磨。特別是今年的特別假期中，小朋友們沒有了網課，沒有目標，每日只是顧著玩耍，藉此打發時間。日子久了，就越發懶惰。

在假期裏，家長除了照顧飲食起居之外，還要督促孩子學習，生活中沒有了安寧，有的是更多的爭執……「起床了、吃飯了、學習啦！不要玩太久iPad、該睡覺啦！諸如此類的話不停迴蕩在家中。小朋友多年來養成的好習慣、自律性全都不復存在了。凡事都要催促、監督，累得家長連連叫苦，盼望著早日開學。

幸好，每個周末有了放風的時間——一家人到郊野公園遠足。親近大自然令我們心情愉悅，家庭關係得以建立，在輕鬆的環境下，更能與子女有效溝通，明白他們的難處和想法。這樣便逐漸減少了磨擦，家庭變得更加和睦。日子久了，運動變成了必需品，好像也不用購買太多物資，也不需要太多應酬，日子也一樣過得舒適、愜意。生活簡簡單單，身體健健康康，人生如此，夫復何求？足矣！

現在全家都愛上到郊野公園遠足，欣賞大自然風景之餘，還可以鍛煉身體和意志力，願大家在不可控的大環境下，找到自己的平衡點，過一個健康的人生。

家長委員李豫梅  
5C梁倬熙家長





同學努力打好每一球



飛行課程



小女童軍



同學專注玩地壺



同學跳繩接力

### 學生表現組 黃婉倫主任 & 陳俐珊主任

### 健康人生

在疫情持續之下，面授課堂都變得難能可貴。在有限的課時下，學生表現組亦致力陪伴著同學們一起活出健康的人生。健康的人生包括身心靈的健康，同學們可透過本組提供的不同活動去增強自信，豐富多元學習的經驗，賺取無限愉快的體驗。

首先，本學年增設了一人一制服團隊，培養同學們積極正向價值觀、學習守規、建立團隊合作精神。另外，為各級同學們安排了不同的小組活動，例如：西班牙班、飛鏢課程、飛行課程、乒乓球、劍擊隊、水墨畫和Ukulele等，讓同學寓學習於娛樂。學校鼓勵同學們訂立學習目標，並支持他們接受不同的挑戰。

此外，本學年還提供了「學生展現平台」讓同學們一展所長，建立自信，與此同時又能培養互相欣賞的態度。

學校希望透過各種活動能舒緩同學們學業上的壓力，保持一顆健康的身心靈。



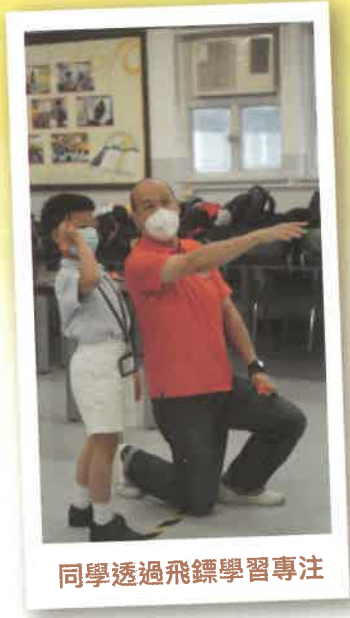
小小奧運會



基督少年軍316分隊大合照



隊際籃球賽



同學透過飛鏢學習專注



在游繩中同學們能成功挑戰自我



幼童軍69旅大合照



# 家長校董

許珊珊女士  
3A楊映川家長

## 從《橡果的祕密》看健康成長

我喜歡和兒子看圖書，說到「健康成長」便使我想起陸可鐸Max Lucado所著的《橡果的祕密》。故事描述小橡果本是安於媽媽懷裏的小寶貝，一天橡樹媽媽被搖晃，小橡果抓不住枝椏，要與媽媽分離。憑藉媽媽臨別寄語安慰，膽怯的小橡果勇敢地踏上未知的旅程。雖然面對許多成長困惑，但是小橡果堅守信念，排除萬難，漸漸發現自己的價值，最後成為強壯的大橡樹。

小橡果能夠長成強壯的大橡樹非一朝一夕，期間得到農夫悉心的照料和灌溉，就如我們的孩子得到父母和師長細心的照顧和教導。家庭和学校就有如農夫家的前園，成為健康成長的沃土。深信每個孩子來到世界是帶著使命，正如書中橡樹媽媽對小橡果說：「在你體內有一棵樹，努力變成神要你成為的大樹吧。」我們的孩子有如小橡果，在沃土中成長，只要勇敢面對未來，堅守信念，努力做好每一天，終會變成強壯的大樹。



## 二零二一至二零二二年度 第十三屆家長教師會常務委員名單



顧問	校監馬偉雄 先生	鄭惠琪 校長
義務會計師	韓耀明 先生	
主席	李婉婷 女士	
副主席	何惠安 先生	梁淑貞 主任
秘書	李豫梅 女士	陳俐珊 主任
司庫	許珊珊 女士	林思沛 主任
出版	譚淑儀 女士	李維朗 老師
活動	梁泳殷 女士	劉宛穎 老師
總務		林芷盈 老師

## 二零二一年九月至二零二二年七月啟基學校(港島)家長教師會活動報告

項目	日期	進行情況	備註
家長學堂(12次)	2021年9月至2022年7月	完成(4次網上)	受疫情影響
蘇蘇Club	2021年9月至2022年7月	11次	受疫情影響
園藝小組	2021年9月至2022年7月	暫停	受疫情影響
愛心爸媽講故事	2021年9月至2022年7月	暫停	受疫情影響
第十三屆常務委員會第一次會議	2021年11月13日	完成	
第十三屆常務委員會第二次會議	2022年4月22日	完成	
第十三屆常務委員會第三次會議	2022年7月18日	完成	
愛心校服	2021年9月至2022年7月	以其他形式進行	受疫情影響
家長教師會撥款申請	2021年9月	完成	
第十三屆常務委員會選舉	2021年10月	完成	
早晨茶聚(6次)	2021年10月至2022年7月	完成	
家長義工活動(小小奧運會)	2021年10月28-29日	完成	
家長義工活動(聖誕體藝同樂日)	2021年12月21日	完成	
科技探究暨開放日	2022年1月15日	完成	
全校動起來「獎勵活動」	2022年7月18至7月19日	完成	

